

3.1.

Πρόληψη & Προαγωγή Υγείας: Ο Δήμος ως Δημιουργός Υγιεινών Επιλογών

Σελίδα 1

1. Η Πολιτική & Στρατηγική Διάσταση: Καθιστώντας την Υγιεινή Επιλογή την Εύκολη Επιλογή

Η πολιτική για την **"Πρόληψη & Προαγωγή της Υγείας"** σε τοπικό επίπεδο αποτελεί μια θεμελιώδη αλλαγή παραδείγματος για τη δημόσια υγεία. Μετατοπίζει την ευθύνη από το άτομο στην κοινότητα, υιοθετώντας την αρχή ότι ο καλύτερος τρόπος για να βελτιωθεί η υγεία των δημοτών είναι να διαμορφωθεί το περιβάλλον τους έτσι ώστε **"η υγιεινή επιλογή να είναι η εύκολη επιλογή"**. Για μια δημοτική αρχή, η υλοποίηση αυτών των δράσεων είναι μια ισχυρή πολιτική δήλωση που δείχνει έμπρακτο ενδιαφέρον για την καθημερινή ευημερία των πολιτών, πέρα από τις μεγάλες υποδομές.

Η στρατηγική σημασία αυτής της πολιτικής για έναν Δήμο είναι τριπλή:

- **Ορατή Βελτίωση του Δημόσιου Χώρου:** Η δημιουργία σηματοδοτημένων **"Διαδρομών Υγείας"** σε πάρκα, πεζόδρομους και παραλιακά μέτωπα δεν είναι απλώς μια δράση υγείας- είναι μια **αναβάθμιση του δημόσιου χώρου**. Μετατρέπει ανώνυμες διαδρομές σε οργανωμένους, ασφαλείς και ελκυστικούς χώρους για περπάτημα, τρέξιμο και ποδηλασία, βελτιώνοντας την αισθητική και τη λειτουργικότητα της πόλης.
- **Δημιουργία Κοινωνικής Ζωής και Δραστηριότητας:** Τα **δωρεάν προγράμματα άθλησης** σε δημοτικά πάρκα και γυμναστήρια λειτουργούν ως ισχυρός πόλος κοινωνικής συνάντησης. Φέρνουν κοντά ανθρώπους όλων των ηλικιών, καταπολεμούν την απομόνωση (ειδικά στην τρίτη ηλικία) και καλλιεργούν μια κουλτούρα συλλογικής δραστηριότητας και ευεξίας.
- **Ο Δήμος ως Αξιόπιστη Πηγή Ενημέρωσης:** Σε μια εποχή παραπληροφόρησης, ειδικά σε θέματα υγείας, η υλοποίηση **τοπικών εκστρατειών ενημέρωσης** (π.χ. για την αξία των εμβολιασμών) καθιερώνει τον Δήμο ως μια αξιόπιστη, επιστημονικά τεκμηριωμένη πηγή πληροφόρησης για τους δημότες του, χτίζοντας μια σχέση εμπιστοσύνης.

Πολιτικά, αυτή η πολιτική είναι εξαιρετικά αποδοτική. Με σχετικά χαμηλό κόστος, παράγει υψηλή ορατότητα, ενισχύει την κοινωνική συνοχή και επιδεικνύει μια σύγχρονη, προληπτική αντίληψη για τον ρόλο της τοπικής αυτοδιοίκησης στην προστασία της δημόσιας υγείας.

Σελίδα 2

2. Η Οικονομική Λογική: Πρόληψη Κόστους μέσω Δράσεων Χαμηλής Δαπάνης

Η οικονομική λογική της πολιτικής είναι αυτή της **επένδυσης σε δράσεις χαμηλού κόστους με εξαιρετικά υψηλή μακροπρόθεσμη απόδοση**, μέσω της πρόληψης των χρόνιων νοσημάτων που αποτελούν τη μεγαλύτερη δαπάνη για το σύστημα υγείας.

Σε τι ακριβώς θα διατεθούν οι πόροι σε τοπικό επίπεδο; Η Δομή της Δαπάνης.

Ο Δήμος δεν καλείται να κάνει μια μεγάλη, νέα δαπάνη. Ο ρόλος του είναι να αξιοποιήσει τους πόρους που θα παρέχονται από το **Εθνικό Πρόγραμμα Προσυμπτωματικού Ελέγχου (~€150 εκ.)** και τα ευρωπαϊκά προγράμματα για να υλοποιήσει τις τοπικές δράσεις.

A. Δημιουργία των "Διαδρομών Υγείας":

- **Κόστος Σήμανσης και Διαμόρφωσης:** Το κόστος εδώ είναι ελάχιστο. Αφορά την τοποθέτηση πινακίδων που θα σηματοδοτούν την απόσταση, θα παρέχουν πληροφορίες (π.χ. "Σε αυτή τη διαδρομή 3 χλμ. καίτε περίπου 250 θερμίδες") και θα προτείνουν απλές ασκήσεις. Σε ορισμένα σημεία, μπορεί να περιλαμβάνει την εγκατάσταση απλών, υπαίθριων οργάνων γυμναστικής.

B. Οργάνωση Δωρεάν Προγραμμάτων Άθλησης:

- **Αμοιβές Γυμναστών:** Η κύρια δαπάνη. Αφορά την πρόσληψη (με μερική ή πλήρη απασχόληση) πιστοποιημένων γυμναστών που θα οργανώνουν ομαδικά προγράμματα (π.χ. γιόγκα, πιλάτες, περπάτημα) σε δημόσιους χώρους.
- **Αξιοποίηση Υφιστάμενων Υποδομών:** Τα προγράμματα θα υλοποιούνται στα ήδη υπάρχοντα δημοτικά πάρκα και γυμναστήρια, μηδενίζοντας το κόστος για νέες υποδομές.

Γ. Υλοποίηση Εκστρατειών Ενημέρωσης:

- **Τοπικές Δράσεις:** Το κόστος για την οργάνωση εκδηλώσεων και ομιλιών σε ΚΑΠΗ και σχολεία, με τη συμμετοχή τοπικών γιατρών και επαγγελματιών υγείας.
- **Αξιοποίηση Έτοιμου Υλικού:** Το κόστος εκτύπωσης και διανομής του έτοιμου ενημερωτικού υλικού που θα παρέχεται από το Υπουργείο Υγείας.

Πώς επιτυγχάνεται ο επιδιωκόμενος αντίκτυπος; Ο Οικονομικός Μηχανισμός.

1. Ο Μηχανισμός της Πρόληψης των Χρόνιων Νοσημάτων:

- Αυτός είναι ο **κύριος οικονομικός μηχανισμός**. Η τακτική σωματική άσκηση (περπάτημα, γυμναστική) είναι ο πιο αποτελεσματικός και φθηνός τρόπος για την **πρόληψη των πιο δαπανηρών ασθενειών** της εποχής μας: καρδιαγγειακά, διαβήτης τύπου 2, ορισμένες μορφές καρκίνου και προβλήματα ψυχικής υγείας.
- Κάθε πολίτης που εντάσσει την άσκηση στην καθημερινότητά του, μειώνει δραματικά τις πιθανότητες να αναπτύξει αυτές τις παθήσεις. Αυτό μεταφράζεται σε μια **τεράστια μελλοντική εξοικονόμηση πόρων** για το Εθνικό Σύστημα Υγείας.

2. Ο Μηχανισμός της Συμπεριφορικής Αλλαγής:

- Οι εκστρατείες ενημέρωσης (π.χ. κατά του καπνίσματος) έχουν αποδειχθεί ότι, όταν είναι συνεχείς και στοχευμένες, οδηγούν σε μετρήσιμη αλλαγή της συμπεριφοράς.
- Η μείωση του καπνίσματος, για παράδειγμα, έχει άμεσο οικονομικό όφελος μέσω της μείωσης των δαπανών για τη θεραπεία του καρκίνου του πνεύμονα και της χρόνιας αποφρακτικής πνευμονοπάθειας.

3. Ο Μηχανισμός της "Κοινωνικής Συνταγογράφησης" (Social Prescribing):

- ο Η ύπαρξη δωρεάν, οργανωμένων προγραμμάτων άθλησης επιτρέπει στους γιατρούς της περιοχής να κάνουν "κοινωνική συνταγογράφηση". Αντί να συνταγογραφούν μόνο φάρμακα, μπορούν να "συνταγογραφήσουν" σε έναν ασθενή με ήπια κατάθλιψη ή έναν προ-διαβητικό ασθενή τη συμμετοχή στην ομάδα περπατήματος του Δήμου. Αυτό είναι ένα εξαιρετικά αποδοτικό μοντέλο που βελτιώνει την υγεία και μειώνει τη φαρμακευτική δαπάνη.

Σελίδα 3

3. Από πού θα προέλθουν οι πόροι; Η Ανάλυση της Χρηματοδότησης από την Οπτική του Δήμου.

Για την τοπική αυτοδιοίκηση, η χρηματοδοτική αρχιτεκτονική αυτής της πολιτικής είναι εξαιρετικά ελκυστική, καθώς της επιτρέπει να υλοποιήσει δράσεις υψηλής ορατότητας με **ελάχιστη έως μηδενική επιβάρυνση του δημοτικού προϋπολογισμού**.

- Εθνικό Πρόγραμμα Προσυμπτωματικού Ελέγχου (~€150 εκ.):
Ένα μέρος αυτού του εθνικού προγράμματος θα κατευθυνθεί στους Δήμους για την υλοποίηση των τοπικών δράσεων προαγωγής της υγείας. Ο Δήμος θα μπορεί να υποβάλει ένα απλό σχέδιο δράσης για να λάβει χρηματοδότηση που θα καλύπτει:
 - ο Τις αμοιβές των γυμναστών για τα δωρεάν προγράμματα άθλησης.
 - ο Το κόστος της σήμανσης για τις "Διαδρομές Υγείας".
 - ο Το κόστος διοργάνωσης των τοπικών εκδηλώσεων ενημέρωσης.
- Ευρωπαϊκό Πρόγραμμα EU4Health:
Αυτό είναι το μεγάλο, φιλόδοξο πρόγραμμα της ΕΕ για την υγεία. Οι Δήμοι, ειδικά σε συνεργασία με τοπικά νοσοκομεία ή ΜΚΟ, μπορούν να υποβάλουν προτάσεις στο EU4Health για να χρηματοδοτήσουν πιο σύνθετες και καινοτόμες δράσεις πρόληψης.
- Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο+ (ΕΚΤ+):
Το ΕΚΤ+ μπορεί να χρησιμοποιηθεί για τη χρηματοδότηση των δράσεων που έχουν και μια κοινωνική διάσταση, όπως τα προγράμματα "υγειονομικού αλφαριθμητισμού" που στοχεύουν σε ευάλωτες ομάδες του πληθυσμού.

Μέρος Β: Εγχειρίδιο Υλοποίησης για τον Δήμο

Φάση 1: Σχεδιασμός και Χαρτογράφηση (Μήνας 1-2)

1. **Ορισμός Υπευθύνου:** Ορίστε τον Αντιδήμαρχο Αθλητισμού ή Κοινωνικής Πολιτικής ως υπεύθυνο του έργου.
2. **Χαρτογράφηση Διαδρομών:** Η Τεχνική Υπηρεσία, σε συνεργασία με τοπικούς συλλόγους πεζοπόρων και ποδηλατών, χαρτογραφεί 3-5 κατάλληλες, ασφαλείς και ευχάριστες "Διαδρομές Υγείας" (π.χ. σε πάρκα, παραλιακά μέτωπα, ήσυχους δρόμους).
3. **Χαρτογράφηση Χώρων και Αναγκών:** Καταγράψτε τους διαθέσιμους δημοτικούς χώρους (πάρκα, πλατείες, ανοιχτά γυμναστήρια) και, σε συνεργασία με τα ΚΑΠΗ και

τους τοπικούς αθλητικούς συλλόγους, καταγράψτε το ενδιαφέρον των δημοτών για συγκεκριμένα προγράμματα άθλησης.

4. **Υποβολή Πρότασης:** Με βάση τον σχεδιασμό, υποβάλετε μια ενιαία πρόταση στο **Εθνικό Πρόγραμμα Προσυμπτωματικού Ελέγχου** για τη χρηματοδότηση των δράσεων του πρώτου έτους.

Φάση 2: Υλοποίηση Υποδομών και Προσλήψεις (Μήνας 3-4)

1. **Σήμανση των Διαδρομών:** Με την έγκριση της χρηματοδότησης, προχωρήστε στην παραγγελία και την τοποθέτηση της σήμανσης για τις "Διαδρομές Υγείας".
2. **Πρόσκληση Εκδήλωσης Ενδιαφέροντος:** Δημοσιεύστε μια ανοιχτή πρόσκληση προς τους πιστοποιημένους γυμναστές του Δήμου σας για την υλοποίηση των προγραμμάτων άθλησης. Επιλέξτε τους συνεργάτες με βάση την εμπειρία τους.

Φάση 3: Έναρξη και Επικοινωνία (Μήνας 5 και εξής)

1. **Έναρξη Προγραμμάτων:** Ξεκινήστε τα δωρεάν προγράμματα άθλησης στους επιλεγμένους χώρους. Δημιουργήστε ένα σταθερό, εβδομαδιαίο πρόγραμμα και επικοινωνήστε το ευρέως.
2. **Εγκαίνια των Διαδρομών:** Οργανώστε μια εκδήλωση-γιορτή για τα εγκαίνια των "Διαδρομών Υγείας", με έναν συμβολικό περίπατο ή αγώνα δρόμου, με τη συμμετοχή του Δημάρχου και των δημοτών.
3. **Έναρξη της Καμπάνιας:** Ξεκινήστε τις ομιλίες και τις εκδηλώσεις ενημέρωσης σε σχολεία και ΚΑΠΗ, αξιοποιώντας το έτοιμο υλικό του Υπουργείου Υγείας και τη συνεργασία με το τοπικό Κέντρο Υγείας.

Φάση 4: Διατήρηση της Δυναμικής (Διαρκής Δράση)

1. **Δημιουργία Κοινότητας:** Ενθαρρύνετε τη δημιουργία σταθερών ομάδων περπατήματος ή άθλησης. Η κοινωνική δυναμική είναι ο καλύτερος τρόπος για να διατηρηθεί η συμμετοχή.
2. **Ανατροφοδότηση:** Να ζητάτε τακτικά την άποψη των συμμετεχόντων για να βελτιώνετε τα προγράμματα.
3. **Προβολή:** Προβάλλετε συνεχώς τις δράσεις στα τοπικά ΜΜΕ και τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης του Δήμου, αναδεικνύοντας τις θετικές ιστορίες των ανθρώπων που συμμετέχουν. Ένας δημότης που βελτίωσε την υγεία του είναι ο καλύτερος πρεσβευτής της πολιτικής σας.